

Как с пользой провести лето. Консультация для родителей

Полезные советы для родителей на летний период

Назначение: данные рекомендации могут быть полезны родителям в летний период.

Описание: приведенные советы были взяты из собственного опыта.

Цель: привлечение родителей и детей к активному отдыху.

Задачи:

1. Привлечение родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие у детей интереса к физическим упражнениям.
4. Формирование у детей любви и уважения к родителям.

Главные факторы летнего оздоровления детей – это обилие движения на свежем воздухе, естественное закаливание в открытых водоёмах, питание с большим количеством свежих фруктов, ягод и овощей, а также крепкий, продолжительный сон.



*Летом шумной детворе есть где разгуляться,
Интересными делами можно им заняться:
Лазать по деревьям, на велике гонять,
Ягоды, грибочки в роще собирать!
Из цветов и стёклышек делать тайники,
Поиграть гурьбою в прятки, городки.
На закате дня печь картошку у костра,
И мечтать о том, что будет потом!*

Лето – это отличное время для того, что преподать своему ребёнку несколько важных уроков здоровья. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год.

Наша оздоровительная миссия на летний период заключается в том, чтобы показать ребёнку, какое огромное удовольствие, какой великий заряд бодрости и энергии даёт движение на открытом воздухе.

Я думаю, что большинство родителей никогда не задумывались над вопросом, почему их дети не любят спорт. А я вам отвечу: потому что **СПОРТ- ЭТО ТРУД!!!** Сейчас дети проводят больше времени за компьютером и телевизором, в телефонах и других чудах техники, которые приносят только вред нашим детям. Но от этого нам не убежать и поэтому всё в наших руках пока дети не выросли мы должны их **НАУЧИТЬ** получать удовольствие от физических упражнений.

Но не всем родителям удастся оторвать ребенка от компьютера или просмотра телевизора. **Выход есть.**

Садитесь на велосипеды всей семьей и катайтесь, пока не устанут ноги.



Летняя пора – это раздолье для любителей велосипедного спорта. Появляется множество пунктов проката велосипедов и роликовых коньков. Если нет своего велосипеда, можно взять его на прокат. Всего час или два езды поднимут настроение и укрепят мышцы. А если использовать велосипед в качестве транспортного средства, то можно ещё и сэкономить деньги.

Можно просто выйти на пробежку, а затем поучаствовать в массовых пробежках опять же, всем вместе.

В свободное время сходить с ребенком в боулинг- получить заряд положительных эмоций



Если вы выехали на природу, вы не только жарите шашлыки и лежите, загорая, вы стараетесь активно отдохнуть, поиграть в бадминтон:



Можно покататься на лошадях – это очень весело:



А также приучать ребенка к чистоте, к порядку



Если вы вместе выехали на море, совершайте больше совместных прогулок, пеших походов



Никогда не отказывайте ребенку **ПОИГРАТЬ – ПОГУЛЯТЬ** и тогда ребенок будет в отличной спортивной форме и скажет Вам **СПАСИБО** за такой отдых.

И пускай ваш девиз по жизни будет: **«Мы - за активный отдых!»**. И только совместно с родителями мы сможем научить ребенка не бояться трудностей, смело идти к поставленной цели. Всё в наших руках.

